

Weizengras-Karotten Smoothie mit Spirulina

Zutaten für 2 Gläser

Für den Weizengras-Smoothie

- 2 EL Spirulina-Pulver
- 1/2 TL Ingwer

Weitere Zutaten und Gewürze

- 100 ml Karottensaft
- 50 g Weizengrassaft - Pulver
- 50 ml Apfelsaft (frisch gepresst)

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Alle Zutaten für den Weizengras-Smoothie in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Nährwerte pro Glas

Kalorien: 114 kcal, Kohlenhydrate: 23 g, Eiweiss: 4 g, Fett: g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/weizengras-karotten-smoothie.html>